

SIGVARIS



La santé des jambes
durant la grossesse



Problèmes de santé des jambes fréquents durant la grossesse

Les troubles veineux et les problèmes de santé des jambes sont parmi les affections les plus fréquentes en Amérique du Nord. Il se peut que vous éprouviez ces problèmes pour la première fois durant la grossesse. Par exemple, des pieds enflés, des jambes fatiguées et endolories ainsi qu'une sensation de lourdeur dans les jambes sont parmi les symptômes courants que les femmes enceintes peuvent éprouver. Ces symptômes sont particulièrement fréquents lorsque :

- il existe des antécédents familiaux de varices et de maladies veineuses
- un problème veineux existait déjà avant la grossesse
- la femme enceinte doit se tenir assise ou debout pendant de longues périodes de temps
- la femme ne fait pas régulièrement d'exercice durant la grossesse, ou
- la femme a eu plus d'une grossesse.

La grossesse est un facteur dans l'apparition de varices. Trente p. cent des femmes enceintes pour la première fois et 55 % des femmes qui ont mené à terme deux grossesses ou plus ont des varices.*

* *Swiss Medical Weekly 2001:131:659-662.*



POUR APPROBATION

OK

CORR.

DATE: _____ SIGN.: _____

La cir
l'oxy
veine
riche
ramè
essen

Lorsc
raler
des a
enda
prov
sou
appel
situé
télan
de pe
surfa
des r
affec
à que
être r
votre
médi

L'importance de la circulation sanguine

La circulation sanguine apporte à l'organisme des nutriments et de l'oxygène et élimine les déchets. Ensemble, le cœur, les artères et les veines assurent la circulation du sang. Le cœur pompe du sang frais riche en oxygène dans l'organisme par la voie des artères. Les veines ramènent au cœur le sang désoxygéné. Des veines en santé sont essentielles pour conserver une bonne circulation dans l'organisme.

Veine normale



Veines et valvules

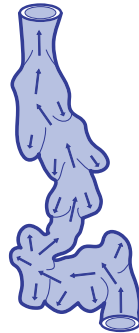
Les valvules à l'intérieur des veines aident à retourner le sang au cœur. Ces valvules empêchent la force de la gravité de ramener le sang vers les pieds.

Le sang circule dans un sens uniquement à travers des valvules normales

Varices

Lorsque les veines sont endommagées, la gravité ralentit la circulation normale, ce qui mène à des accumulations de sang dans les veines endommagées et affaiblies. Ces accumulations provoquent une dilatation des veines. Il en résulte souvent des masses tordues de veines sous la peau, appelées varices. Les varices sont plus grosses et situées plus profondément dans la jambe que la télangiectasie en araignée, c'est-à-dire l'apparition de petites veines rouges, bleues et violacées à la surface près de la peau. Cette brochure apportera des réponses à vos questions de base sur les affections des jambes durant la grossesse. Grâce à quelques mesures simples, ces troubles peuvent être réduits ou éliminés. N'oubliez pas de consulter votre médecin si vous avez des questions d'ordre médical.

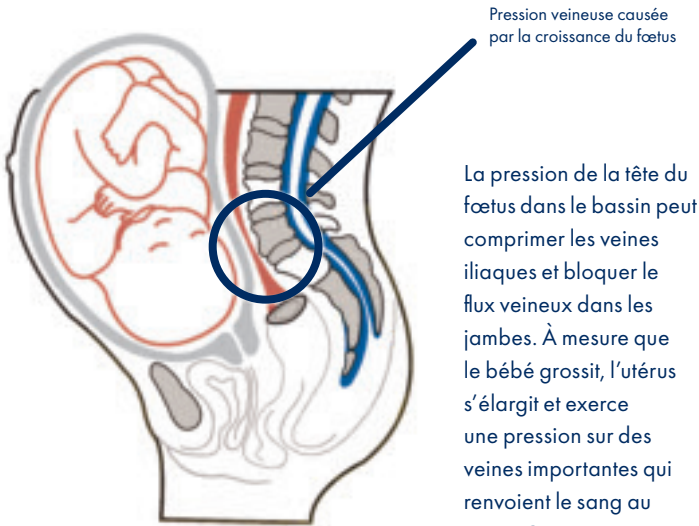
Veine anormale



Le sang circule dans les deux sens à travers des valvules endommagées

Effets de la grossesse sur le système veineux

Durant la grossesse, il se produit dans l'organisme de nombreux changements hormonaux qui ont des effets importants sur les veines. Le volume sanguin augmente de 40 à 50 %*, alors que des quantités accrues de progestérone amènent les parois veineuses à se dilater et à devenir moins élastiques.



peut provoquer un ralentissement du flux sanguin et endommager les valvules, ce qui entraîne de l'enflure, un inconfort dans les jambes et même des varices.

Les pieds et les jambes d'une femme enceinte peuvent se mettre à enfler après seulement une courte période en position assise ou debout. En principe, ce symptôme est tout à fait normal. Toutefois, si vos pieds sont déjà enflés à votre lever le matin, consultez votre médecin. Ces symptômes peuvent se résorber après l'accouchement, mais à chaque grossesse subséquente, ils seront moins susceptibles de disparaître complètement.

* *Physiology*: Issue 9, (1998) 1-3; Physiological Changes Associated with Pregnancy.



Cinq façons de conserver des jambes en santé durant la grossesse

1. Des jambes qui bougent sont des jambes en meilleure santé ! Évitez de rester debout ou assise trop longtemps.
2. Demeurez active. L'exercice physique modéré fréquent (marche, natation, randonnée pédestre, etc.) est important pour conserver des jambes en santé et vous aide à garder un mode de vie sain.
3. Portez des bas médicaux de compression. Les bas et chaussettes de compression facilitent la circulation en améliorant le retour veineux au cœur.
4. La nuit ou lorsque vous vous reposez le jour, allongez-vous confortablement en élevant légèrement les jambes.
5. Évitez les expositions prolongées à la chaleur (bains de soleil, bains chauds ou sauna). La chaleur excessive provoque une dilatation des veines et peut entraîner de l'enflure.





Bienfaits des bas de compression

La compressothérapie est l'application d'une pression graduée externe sur un membre afin de diminuer la pression veineuse dans le membre.

Le sang circule plus vite dans des veines comprimées que dans des veines dilatées. À l'application d'une compression externe, le diamètre des veines est réduit, ce qui augmente la vélocité du sang. Cela améliore également le fonctionnement des valvules qui n'assurent pas correctement la circulation sanguine.

Lorsque vous utilisez des bas de compression, veillez à ce que la compression soit graduée, la pression étant la plus forte à la cheville et allant diminuant en montant dans la jambe. Les bas et chaussettes gradués sont le moyen le plus efficace de prévenir les œdèmes ou enflures et d'améliorer la circulation sanguine.

Des études cliniques démontrent que les bas de compression dégressive sont bénéfiques et devraient être à la base du soulagement des symptômes d'insuffisance veineuse chronique durant et après la grossesse.*

* Büchtemann AS et coll, *Br J Obstet Gynaecol.* Juin 1999;106(6):563-9: The effect of compression therapy in venous haemodynamics in pregnant women.



SIGV
jamb
et cor

Pro
Pour
et fat

Le co
de sé
consu
trouv

Pro
Pour
sévèr

 SIGV
le col
affec

Votre
force
soins
consu
mesu
de la

Les p
conce
peut
visite
conce

POUR APPROBATION

OK 

CORR.

DATE: _____ SIGN.: _____

Guide des produits

SIGVARIS offre un large éventail de bas qui aident à préserver la santé des jambes durant la grossesse. Nos bas sont disponibles dans plusieurs styles et couleurs mode.

Produits sans ordonnance Pour la prévention et les jambes lourdes et fatiguées: 15-20 mmHg

Le collant maternité Sheer Fashion est un produit de série disponible chez divers détaillants. Veuillez consulter le site www.sigvarisusa.com/find pour trouver un vendeur près de chez vous.



Produits d'ordonnance Pour des symptômes légers, modérés et plus sévères: 20-30 mmHg et 30-40 mmHg

SIGVARIS offre de nombreux styles, dont le bas jarret, le bas cuisse et le collant maternité. Ces bas sont l'idéal pour prévenir ou contrôler des affections veineuses de degrés divers.

Votre médecin peut vous prescrire le produit SIGVARIS approprié et une force de compression qui convient à votre problème. Votre fournisseur de soins de santé vous dirigera vers un concessionnaire local, ou vous pouvez consulter notre site Web pour en trouver d'autres. Un ajusteur formé mesurera votre cheville, votre mollet et votre cuisse ainsi que la longueur de la jambe pour assurer l'ajustement parfait de vos bas.

Les produits SIGVARIS sont vendus chez des concessionnaires de renom dont le personnel formé peut vous aider dans votre choix final. Veuillez visiter www.sigvarisusa.com/find pour trouver un concessionnaire près de chez vous.





SIGVARIS

gracieuseté de



SIGVARIS, Inc.
1119 Highway 74 South
Peachtree City, GA
30269
USA

SIGVARIS Corp.
4535 Dobrin
Ville St-Laurent, Québec
H4R 2L8
Canada

www.sigvaris.com

SIGVARIS et LIFE FOR LEGS sont des marques déposées de Ganzoni & Cie AG,
CH-9014 St.Gallen, Suisse, dans de nombreux pays.

LIT-PRE152 RÉV 06.08

